

# Защо кърмачетата имат нужда от вода

Доц. д-р Мариана Маринова

Университетска детска болница, Медицински университет, София

Медицината на XXI век е ориентирана към профилактика, превенция и промоция на здравето. Съветите и препоръките към майките, свързани с храненето, отглеждането и възпитанието на децата, следва да бъдат съобразени на първо място с особеностите на съответната възраст и физиологичните нужди на организма.

През последните години се изказват различни мнения по въпроса трябва ли на кърмачето да се дава вода.

Кърмаческият период се характеризира с:

- интензивен растеж – утроява се теглото при раждането, ръстът се увеличава с 25–27 cm;

- нуждите от енергия и хранителни вещества на килограм телесно тегло са по-високи;

- морфологична и функционална незрялост.

Относителният дял на телесните течности по отношение на телесната маса се променя с увеличаване на възрастта: при ембриона е 95%, при новороденото е 80%, в кърмаческа възраст 70%, при възрастнен 60%.

Обмяната на водата при кърмачето е 3–4 пъти по-бърза. Например за 24 часа при тегло 7 kg кърмачето обменя 1/2 от извънклетъчната течност, а възрастнен с тегло 70 kg, само 1/7. Това е предпоставка за бърза дехидратация.

Физиологичните особености, които обуславят лесна дехидратация през първата година от живота, са: високо съдържание на телесни течности, преобладаване на

извънклетъчната течност, по-голяма телесна повърхност спрямо теглото, дишане 40–50 в минута (загуба през белите дробове), физиологична незрялост на бъбреците (способност за концентрация на урината).

На основание на физиологичните особености нуждите от вода за 24 часа се определят на 160–200 ml на kg телесно тегло.

Неадекватният внос на течности през неонаталния период води до транзиторна (жагна) треска. Детето повишава температура в резултат на остро настъпила дехидратация. Това е доказателство за недобри грижи за детето.

При неадекватен внос на течности при кърмачетата се наблюдават белези на лека дехидратация – сух памперс, хлътнала фонтанела, без това да е свързано със заболяване.

Известно е, че 50% от водните загуби са от извънклетъчната течност и тяхното бързо възстановяване осигурява поддържане на осмотичното равновесие във физиологични граници.

Няма научни потвърждения на предположението, че даването на вода и на биберон-залъгалка скъсява продължителността на кърменето.

За кърмачета се препоръчват води с обща минерализация до 100 mg/l.

Обект на интерес са водите, бедни на натрий – съдържание до 20 mg/l. Те са подходящи както за деца, така и за възрастни (особено при високо кръвно налягане и бъбречни заболявания).